Почему мусульмане постятся?



[Русский – Russian – روسي]

Билал Филипс

2010 - 1431



﴿لماذا يصوم المسلمون؟﴾

« باللغة الروسية »

بلال فيليبس

2010 – 1431



Почему мусульмане постятся?

В борьбе с лишним весом большинство из нас испытало на себе ту или иную форму воздержания от еды. Изобилие диет на сегодняшний день позволяет выбрать ту, что по душе: без сахара, водные, фруктовые.… А вот полный отказ от еды от рассвета до заката в течении всего месяца Рамадан может вызвать удивление и недоумение. Тем более, когда постятся целые народы: молодые и пожилые, бедные и богатые, взрослые и дети. В чем же еще, кроме укороченного рабочего дня, прелесть **Рамадана**? Не слишком ли суров такой пост? Может быть, в **Рамадан** мусульмане едва прикасаются к работе, только постятся и спят в течение дня? А ночами не спят и пируют? В чем же суть этого месяца?

Пост предписан в каждой религии

В русском языке пост означает добровольное воздержание от какого-то определенного вида пищи, или пищи в целом, соблюдаемое верующими. Пост практикуется практически во всех религиях мира. Например, в индуизме. «Упаваасa» – пост благочестивых индуистов по особым случаям, в знак почитания личных богов и покаяния. Такой традиции придерживаются большинство набожных индусов. В дни поста они либо ничего не едят, либо обходятся фруктами, простой легкой пищей… Иудеи постятся в Йом-Кипур (День Искупления, отмечаемый в десятый день месяца тишрей, завершая **Десять дней покаяния**). В этот день запрещено есть, пить, мыться, носить кожаную одежду и обувь, вступать в половую близость. К тому же, запрет на работу, как в Шабат, распространяется и на Йом-Кипур. И Моисей (мир ему), согласно Торе, тоже соблюдал пост:

«И пробыл там Моисей у Господа сорок дней и сорок ночей, хлеба не ел и воды не пил» (Исход 34:28)

Католики постятся в Великий пост как символ сорокадневного поста Иисуса (мир ему). В четвертом столетии недельный пост предшествовал Пасхе или Страстной неделе. А уже в седьмом веке данный пост был продлен до сорока дней. Новый Завет упоминает о посте Иисуса (мир ему):

«…и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал» (от Матфея 4:2; от Луки 4:3)

Именно это имеет в виду Господь, когда говорит в Коране:

«О те, которые уверовали! Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, – быть может, вы устрашитесь» (Коран 2:283)

Одно из лучших праведных дел

Тогда как в большинстве религий пост соблюдается как очищение от грехов, в Исламе этот вид поклонения преследует иную цель – приближение к Богу. Признание Господа предшествует праведности, а потому, соблюдение поста имеет огромное значение в Исламе. Когда пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует, спросили:

«Какое дело лучшее?» Он ответил: «Пост, ибо ничто не сравнится с ним» *(Аль-Насаи)*

Пост в Исламе имеет много уровней. Даже выполняя одно и то же, мусульмане постятся по-разному. Говоря иначе, соблюдают пост на разных уровнях. Ниже мы обсудим некоторые из основных уровней.

Разные стороны поста

Обрядовый уровень

Находящийся на этом уровне человек соблюдает все правила поста: воздерживается от еды, питья и половой близости в течение 29-30 дней ежегодно. Человек на этом уровне не различает духовной стороны поста. Это самый низкий уровень, который должен обязательно присутствовать, чтобы пост считался правильным с исламской точки зрения. Безусловно, существует на этом уровне и духовное преимущество – за следование предписанию Бога. Однако не стоит довольствоваться только этим. Ведь пост – гораздо больше, чем простое соблюдение традиций. И обрядовый уровень не может служить очищением души от грехов.

«Физический» уровень

На этом уровне человек еще и стремится получить физическую выгоду от поста, т.е. избавиться от лишнего веса, улучшить самочувствие. Естественно, что он не злоупотребляет едой. Муки голода и жажды заставляют человека задуматься о посте, каким он должен быть по Сунне. До рассвета пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, принимал лишь легкую пищу, а прерывал пост умеренным количеством еды. Он старательно избегал переедания. Как пришло в хадисе:

«Никогда не наполнял человек сосуда, худшего, чем его собственное чрево! Достаточно сыну Адама нескольких кусочков пищи, благодаря которым он сможет поддерживать свои силы, а если уж неизбежно для него есть больше, пусть треть его желудка будет для еды, треть - для питья, а ещё треть - для лёгкости дыхания» (Ибн Маджа).

Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, обычно разговлялся несколькими свежими или сушеными финиками и стаканом воды прямо перед началом молитвы. На данном уровне голод и жажда во время поста порождают чувство сострадания к голодающим и умирающим от жажды и голода в других уголках мира.

Лечебное свойство поста

На физическом уровне пост воздействует на *нейротрансмиттер* – химический передатчик импульсов между нервными клетками, и способствует выбросу *эндорфина* – «гормона счастья». Это походит на эффект от физических упражнений. Врачи также подтвердили благоприятное воздействие поста на здоровье. К примеру, во время поста тело человека расходует накопленный холестерин, что снижает риск инфаркта. Разница между обрядовым уровнем 1 и физическим уровнем 2 заключается в том, что постящийся 1 может съесть очень много на *сухур* (пища, принимаемая до восхода солнца для поддержания сил в течении дня) и *ифтар* (разговение), и не чувствовать голода и жажды весь **месяц Рамадан**. Но пост на уровне 2 тоже не может считаться полноценным. Без духовной стороны, пост может превратиться в простое истощение организма. Как сказал пророк, да благословит его Аллах и приветствует:

«**Человек может не получить от поста ничего, кроме голода и жажды»** *(Ибн Маджа).*

Уровни поста: либидный, эмоциональный, психологический и духовный.

Либидный уровень

На этом уровне человек учится совладать с сексуальным инстинктом и возбуждением. Сегодня, когда СМИ использует сексуальные желания человека как возможность раскрутить и продать определенную продукцию, умение контролировать себя особо важно. Пост способствует не только физическому, но и психическому снижению возбуждения, поскольку постящийся вынужден

сторониться всего, что может вызвать сексуальное желание. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, говорил:

«Молодежь! Пусть те из вас, кто может жениться, непременно сделают это! Потому что это убережет взор от греха и поможет остаться благочестивым. Кто же не в состоянии сделать этого, пусть постится. Так как это поможет ему преобладать над своим искушением» *(Сахих Аль-Бухари)*

Способному сдерживать себя от разрешенной интимной близости во время поста не сложно будет удержатся от запрещенных сексуальных связей вне поста.

Эмоциональный уровень

Здесь человек учится держать взаперти отрицательные эмоции, томящиеся в голове и сердце. Как известно, одним из самых разрушительный чувств является гнев. Пост помогает справиться и с ним. Как говорится в хадисе:

«Когда кто-то из вас постится, пусть сторонится неподобающих дел и бесполезных разговоров. А если кто-то станет обижать его или спорить с ним, пусть скажет: «Я пощусь» *(Сахих Аль-Бухари)*

Так, на этом уровне постящийся должен воздерживаться от всяческих негативных эмоций: бессмысленных разговоров и жарких споров. Даже если постящийся убежден в своей правоте, оставив спор, он только выиграет. Во время поста легко укротить даже ревность и зависть, так как все выполняют одинаковое предписание и никто не может чем-либо выделиться.

Психологический уровень

Психологический уровень помогает справиться со скупостью и жадностью. Посланник Аллаха сообщил:

«Аллаху не нужны ни голод, ни жажда человека, который не удерживает себя от лжи даже во время поста» (Сахих Аль-Бухари)

В наш век, когда, казалось бы, все в мире призвано удовлетворять любые потребности и пожелания человека и, причем, немедленно, способность повременить с получением удовольствия или вознаграждения – поистине, великая вещь. Ведь здесь требуется проявление терпения. Пост – прекрасная возможность научится терпению.

По мнению психологов иногда полезно абстрагироваться от материальных благ мира сего. Естественно, нет ничего плохого в том, чтобы наслаждаться жизнью полной достатка, просто мирское не должно становиться основным в нашем существовании. А пост как раз помогает избавиться от подобных пристрастий. Еда, например, – это удовольствие для многих. Для таких людей воздержание от нее если не подвиг, то очень большой плюс, а значит – чувство довольства собственной выдержкой.

Духовный уровень

Самый высокий и наиболее важный уровень. Уровень, где человек чувствует связь с Богом. Чтобы подняться на него, необходимо обновлять свое намерение перед каждым днем поста. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, сказал об этом:

«Если до наступления рассвета человек не вознамерился поститься, то его пост не зачтется» *(Абу Дауд)*

Мы обновляем намерение ежедневно, а значит, каждый день заново настраиваемся соблюдать пост. Так, соблюдение поста не ограничивается лишь внешним воздержанием от еды, а превращается в нечто духовное. Именно на этом уровне пост очищает души людей. Хадис:

«Кто постится в Рамадан искренне и стремится получить награду от Бога, тому будут прощены прежние грехи»

Также:

«**Между одним и другим Рамаданом – искупление за грехи**»

Искренний пост сближает с Господом. За него уготована особая награда. Посланник Аллаха сообщил о вратах в Раю под названием Райан, через которые пройдут постящиеся:

«В Рамадан врата Рая открыты» *(Сахих Аль-Бухари)*

Пост изначально бывает лишь между человеком и Богом, потому что никто не может знать наверняка, что он постится. Пророк Мухаммад передал слова Господа об этом:

«Каждый поступок сынов Адама для них самих, кроме поста. Пост лишь для Меня, и только Я вознагражу его за это» *(Сахих Муслим)*

Духовный уровень, соединившись с остальными, меняет человека изнутри: возрождает его духовность и преображает его сущность. Такова великая награда за искренность убеждений и ношения Бога у себя в сердце.

В первый день нового месяца, после появления новой луны, мусульмане отмечают Ид аль-Фитр. Ранним утром они совершают полное омовение, надевают лучшую одежду и спешат на общую молитву. Затем навещают родных и близких. Также в этот день принято подавать милостыню нуждающимся – Закят аль-Фитр (определенное количество самой распространенной в местности еды).

Мусульмане постятся не только в **Рамадан**. Шесть дней месяца **Шауаль**, каждый понедельник и четверг, девятое и десятое или десятое и одиннадцатое число месяца Мухаррам - это дни, в которые также желательно соблюдать пост. Пост в десятый день Мухаррама разделяют мусульмане (Ашура) и иудеи (Йом Кипур). Чтобы отличаться от Людей Писания, Господь повелел мусульманам поститься два дня подряд (а не только этот день).

Тогда как пост сам по себе считается одним из лучших способов поклонения в Исламе, непрерывное соблюдение поста возбраняется так же, как и монашество, обряд безбрачия или какая-либо другая форма полного отречения от мира. Соблюдение поста в дни двух праздников – Ид аль-Фитр, Ид аль-Адха (праздник жертвоприношения) – строго запрещено.

Доктор Билал Филипс
www.islamreligion.com

Оглавление